



Stres atau tekanan bukan suatu masalah baru kepada manusia. Masalah ini berpunca daripada pelbagai faktor dalaman mahupun luaran yang memberikan kesan negatif kepada kehidupan kita. Stres banyak dikaitkan dengan masalah kerja, keluarga, kesihatan dan juga persekitaran. Mutakhir ini masalah stres dalam kalangan penjawat awam mula menarik perhatian masyarakat. Misalnya Menteri Pendidikan, Dr Maszlee Malik baru-baru ini mendedahkan dapatan kajian pada tahun lalu bahawa terdapat 4.4 peratus daripada 48,258 responden yang terdiri daripada guru mengalami stres tahap sederhana tinggi. Jadi masalah stres ini tidak boleh dipandang ringan, sebaliknya perlu ditangani dengan segera.

Kita sedia maklum guru antara kelompok penjawat awam yang cukup terdedah kepada masalah stres. Mengikut kajian itu, antara faktor yang menyumbang kepada keadaan ini isu keluarga, kewangan, pentadbiran, beban tugas, tidak mendapat penghargaan, kekurangan kemahiran dan tidak dilatih untuk menangani stres. Lebih parah lagi apabila kita juga didedahkan terdapat hanya 326 orang kaunselor di bawah Kementerian Pendidikan yang berperanan menangani masalah stres dalam kalangan guru berbanding jumlah keseluruhan warga pendidik kira-kira 480,000 orang. Ini bermakna secara purata, jumlah itu bersamaan seorang kaunselor bagi setiap 1,472 guru. Ini jelas satu keadaan yang amat mencemaskan kerana kita tidak mampu membekalkan kaunselor yang secukupnya untuk membantu masalah stres dalam kalangan guru. Apa yang lebih merisaukan kita, bagaimana pula dengan kelompok penjawat awam yang lain, misalnya anggota penguat kuasa yang sering berhadapan dengan pelbagai tekanan dan beban tugas yang sangat mencabar.

Jadi kita harap kerajaan dapat memberi perhatian serius kepada masalah stres dalam kalangan penjawat awam, sekali gus menyediakan pelbagai platform untuk menangani masalah ini dengan segera. Antara cara terbaik untuk menangani masalah stres ialah memberikan ilmu, latihan dan kemahiran yang secukupnya kepada setiap penjawat awam terutama yang berisiko tinggi dan berpotensi untuk mengalami stres supaya mereka tahu bagaimana untuk menguruskan stres dengan meredakan tekanan yang dialami ataupun dapat mencegah dan mengelak daripada mengalami stres.

Hal ini cukup penting kerana hasil kajian menunjukkan terdapat banyak faktor yang menyumbang kepada stres, jadi

Tangani stres penjawat awam

eloklah kita bekalkan ilmu dan kemahiran itu supaya dalam apa jua keadaan sekalipun mereka dapat menguruskan stres dengan bijak. Untuk itu dicadangkan modul pengurusan stres dijadikan modul wajib dalam semua kursus induksi atau Program Transformasi Minda (PTM) yang diadakan untuk semua penjawat awam lantikan baru. Biar dari mula bekerja lagi mereka dibekalkan dengan ilmu penting ini.

Kita juga berharap agar ketua jabatan dapat memainkan peranan penting bagi membantu menangani masalah stres dalam kalangan anak buah masing-masing. Dalam hal ini, ketua jabatan perlu mempunyai hubungan akrab dan rapat dengan staf kerana dari situ kita boleh mengetahui masalah staf yang boleh menyumbang kepada stres. Harus diingat akan ada yang stres kerana kerjanya banyak, tidak mahir menjalankan kerja yang disuruh, ada masalah dalaman di organisasi terutama sesama pekerja, malah ada yang berpunca daripada hal peribadi seperti kewangan dan rumahtangga. Maka sebagai ketua kita perlu bijak selami masalah staf, seterusnya membantu mereka dengan segera. Jika ia membabitkan soal kerja dan isu dalaman organisasi, kita perlu tangannya dengan segera sebelum semakin parah. Sebaliknya, jika berpunca daripada

masalah peribadi, kita wajar bertindak sebagai kawan dengan memberikan nasihat dan pertolongan sewajarnya.

Ketua jabatan juga perlu memastikan staf tidak dibebani dengan penetapan dan ekspektasi sasaran KPI yang terlalu tinggi sehingga mendatangkan tekanan yang hebat kepada mereka. Kita sedia maklum setiap agensi mempunyai KPI yang sangat tinggi terutama bagi memenuhi harapan semua pemegang taruh, tetapi dalam kita mengejar pencapaian KPI itu jangan sesekali kita kompromi terhadap kebajikan staf sendiri. Harus diingat setiap individu memiliki kemampuan dan kemahiran yang berbeza-beza, jadi ketua jabatan perlu bertindak adil dan saksama terhadap semua orang terutama dalam soal ekspektasi dan harapan atau agihan sasaran KPI supaya dapat mengurangkan tekanan mereka.

Semua agensi kerajaan juga dari

Kajian pada tahun lalu mendapati 4.4 peratus daripada 48,258 responden yang terdiri daripada guru mengalami stres tahap sederhana tinggi

semasa ke semasa wajar menganjurkan pelbagai program bagi menangani masalah stres. Misalnya wajar diadakan kursus dan taklimat secara berkala bagi menerangkan punca dan juga kesan stres kepada diri, organisasi dan juga keluarga termasuk dari aspek kesihatan supaya staf sentiasa berwaspada. Hal ini penting kerana kita percaya ramai penjawat awam tidak sedar mereka sebenarnya berada dalam keadaan stres. Program dan aktiviti santai seperti riadah dan sukan serta hari keluarga mahupun program kerja berpasukan juga wajar diadakan secara konsisten kerana ia akan membantu mengurangkan tekanan anggota sesebuah organisasi.

Di samping itu, iktiraf dan hargailah setiap sumbangan staf kita sebaik yang mungkin. Kejayaan sesebuah organisasi tidak terletak pada sumbangan individu tertentu semata-mata, sebaliknya hasil kerjasama dan sumbangan setiap anggota organisasi itu. Kita percaya tidak kira apa jua kedudukan dan jawatan sekalipun, setiap orang ada peranan dan sumbangan masing-masing. Jadi jangan sekali-kali membeza-bezakan atau membanding-bandingkan sumbangan staf, sebaliknya iktiraf dan hargai setiap sumbangan tidak kira kecil atau

besar. Dengan ini staf akan rasa lebih seronok ketika bekerja dan mampu menghilangkan segala jenis tekanan. Penghargaan tidak semestinya dalam bentuk wang ringgit, tetapi cukuplah sekadar ucapan terima kasih dan tahniah baik secara lisan mahupun secara bertulis seperti pemberian sijil penghargaan atau kepujian. Penghargaan seperti ini memiliki nilai signifikan yang cukup tinggi untuk membantu menangani masalah stres.

Hakikatnya, penjawat awam adalah tulang belakang kerajaan kerana di bahu mereka terletak harapan yang tinggi untuk melaksanakan segala dasar, polisi dan perancangan yang kerajaan tetapkan demi kesejahteraan rakyat dan pembangunan negara. Sudah semestinya masalah stres jika dibiarkan berterusan boleh menjejaskan sumbangan dan produktiviti penjawat awam, seterusnya mengganggu segala perancangan yang sudah dibuat.

Jadi kita mahukan jentera pentadbiran kerajaan ini yang menyumbang kepada pembangunan negara sentiasa memiliki minda yang positif, matang dan berkeupayaan untuk terus menjadi produktif, kreatif dan inovatif.

**Penulis Timbalan Pendaftar
Fakulti Kejuruteraan
Universiti Putra Malaysia**

Dialog Kotaraya

Oleh Juragan

